



Equilibrio entre vida personal y trabajo

Uno de los mayores retos a los que se enfrenta el trabajador es el de compaginar de forma coherente, objetiva y eficaz su vida personal con el trabajo.

El trabajador debe tener claros sus objetivos personales, pero no es una tarea fácil.

¿Qué aprenderás?

- A clarificar el compromiso con la empresa de forma que puedas compaginarlo con tu vida personal.
- A definir de forma clara los objetivos personales.
- A valorar los beneficios de compaginar vida personal y trabajo de forma eficaz.

Contenidos del curso

1. Un primer acercamiento
2. Contexto
3. La planificación personal
4. Cómo conciliar el trabajo y la vida personal

5. Actividades

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Developed: Universidad de Deusto

Temática: Self management, Business

Duration: 40 minutes

License: annual

Languages: es